

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *ASERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020 M**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH

LULUK NUR KHOLIDAH

NPM : 1611080218

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1441 H / 2020 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *ASERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMP NEGRI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020 M**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH

LULUK NUR KHOLIDAH

NPM : 1611080218

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Pembimbing II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG

Oleh

LULUK NUR KHOLIDAH

1611080218

Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Dimana tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *non equivalent control group design*. Sampel penelitian yang digunakan *purposive sampling* berjumlah 20 peserta didik terdiri dari kelas VIII F dan VIII H yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai Z hitung eksperimen $> Z$ control ($2,803 > 2,527$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol ($63,2 \leq 90,8$). Dan dapat dilihat pada kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol ($100\% > 0\%$). Maka dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* berpengaruh dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020.**

**Nama : Luluk Nur Kholidah
NPM : 1611080218
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002**

**Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed
NIP. 197811142009122003**

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 35151 Telp.(0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020.** Disusun oleh **Luluk Nur Kholidah**, NPM: 1611080218, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: **Jum'at, 26 Juni 2020.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : **Dr. H. Imam Syafei, M. Ag**
Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**
Penguji Utama : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**
Penguji Pendamping I : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**
Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002



MOTTO

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ

Artinya: Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami. (Qs Al-Anbiya' : 90)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan banyak terima kasih atas segala nikmat yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini, maka persembahkan skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Rohman dan Ibu Darlena, ku ucapkan banyak terima kasih yang tiada henti, berkat do'a yang selalu kalian limpahkan kepadaku, dan dengan segala bentuk motivasi yang kalian berikan hingga aku bisa mewujudkan impianku dan impian kalian.
2. Untuk adik-adikku Putri Khorinna, Muhammad Sidiq Alfu Ni'ami, Farah Apriliana yang selalu menyemangati dan menjadi penghibur disaat susah maupun senang.
3. Kepada Almamater kebanggaan ku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan ku untuk belajar berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Luluk Nur Kholidah lahir di Pulung Kencana, 23 Januari 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Adik bernama Putri Khoirinnas, Muhammad Sidiq Alfu Ni'ami, Farah Apriliana dari pasangan Bapak Rohman dan Ibu Darlena.

Adapun pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti adalah dimulai dari TK Swadek Panaragan Jaya Indah, pada Tahun **2003** . SD Negeri 04 Panaragan Jaya Indah Tahun **2005**. Kemudian melanjutkan di Pondok Modern Al Furqon Tahun **2011**. Selanjutnya, peneliti masih melanjutkan di Pondok Modern Al Furqon lulus Tahun **2016**.

Selanjutnya, pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada Juli 2019 Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Pulau Panggung Kecamatan Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus. Pada Oktober 2019 peneliti melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 14 Bandar Lampung. Kemudian, peneliti juga pada saat menempuh studi peneliti aktif di beberapa organisasi diantaranya organisasi Profesi IMABKIN sebagai anggota pada tahun 2018 kemudian pada tahun 2017 sebagai devisi Keagamaan pada organisasi jurusan HIMA BK RIL.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobil'allamin, Segala puji hanya bagi Allah SWT, karena berkat limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, sekaligus menjadi Pembimbing I yang telah senantiasa memberikan bimbingan dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan.
5. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN raden Intan Lampung khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terimakasih atas ketulusan dan kesediaannya membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
7. Hj. Sri Chairattini EA, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis di sekolah yang dipimpin beliau.
8. Sugandi, S.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah mendampingi penulis serta memeberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
9. Keluarga besar serta orang-orang yang kusayang terima kasih atas curahan kasih sayang dan semangat serta dorongan yang selalu diberikan.
10. Teman-teman sekaligus sahabat Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2016 khususnya kelas D, sahabat Luluk Diah Afifah, Septikar Tika Sari, dan Melinda Dewi Suryani, Iga Tri Larasati , dan Yulistya Rahmadewi terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya, dan kebersamaannya yang penuh kasih sayang selama ini.

11. Sahabatku Haryatika Puspita sari, Safareha Nuryani, Vina Marentika, Tiara Novita Sari, dan Cindy Fighter Maghda terimakasih untuk motivasi dan semua kebersamaan yang penuh kasih sayang selama ini.

12. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirabbil'alamin*, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini. Amin.

Bandar Lampung, Juni 2020

LULUK NUR KHOLIDAH
NPM. 1611080218

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Ruang Lingkup Penelitian	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok	15
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
2. Tujuan Konseling Kelompok	17
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	18
4. Pembentukan Kelompok	19
5. Tahapan Konseling Kelompok.....	22
6. Komponen-Komponen Konseling Kelompok.....	23
7. Perbedaan Konseling Kelompok, Bimbingan Kelompok.....	26

8. Manfaat Konseling Kelompok.....	28
9. Keterampilan yang Harus dikuasai Ketua Kelompok.....	28
10. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok.....	31
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	37
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	37
2. Tujuan <i>Assertive Training</i>	38
3. Manfaat dan aspek-aspek <i>Assertive Training</i>	40
4. Kegunaan <i>Assertive Training</i>	41
5. Prinsip <i>Assertive Training</i>	42
6. Perilaku <i>Assertive</i>	44
7. Prosedur <i>Assertive Training</i>	46
C. Prokrastinasi Akademik	50
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	50
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	50
3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	52
4. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik.....	54
D. Penelitian Relevan	54
E. Kerangka Berfikir	59
F. Hipotesis Penelitian	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	62
B. Desain Penelitian.....	62
C. Variabel Penelitian	64
D. Definisi Operasional	65
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	67
1. Populasi	67
2. Sampel.....	67
3. Teknik Sampling	68
F. Teknik Pengumpulan Data.....	68

1. Observasi.....	68
2. Wawancara.....	69
3. Dokumentasi	70
4. Angket Prokrastinasi Akademik	70
5. Pengembangan Instrumen Penelitian	72
G. Teknik Analisis Data	74
1. Uji Validitas dan reliabilitas instrument	74
a. Uji Validitas	74
b. Reliabilitas Instrument	75
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	76

BAB IV HASIL DAN PERSEMBAHAN

A. Hasil Penelitian.....	78
B. Uji Wilcoxon.....	92
C. Pembahasan.....	102
D. Keterbatasan Peneliti.....	104

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	106
B. Saran.....	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII.....	7
2. Definisi Operasional.....	66
3. Jumlah Populasi Terjangkau Penelitian.....	67
4. Skor Alternatif Jawaban.....	71
5. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	72
6. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	73
7. Uji Validitas.....	75
8. Uji Reabilitas.....	76
9. Hasil Pretest Peserta Didik Yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Kelas VIII.....	79
10. Hasil Pretest Peserta Didik Yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol Kelas VIII.....	80
11. Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Kelompok Eksperimen.....	89
12. Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Intruction</i> Kelompok Kontrol.....	90
13. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.....	90
14. Tingkat Persentase Kategori Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas Eksperimen.....	91
15. Tingkat Persentase Kategori Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas Kontrol.....	91
16. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen.....	92
17. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol.....	95
18. Deskriptif Kelas Eksperimen.....	99
19. Deskriptif Kelas Kontrol.....	100

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Penelitian.....	60
2. Pola <i>Non-Equivalent Control Grup Design</i>	63
3. Variabel Penelitian.....	65
4. Kurva Setelah Diberikan Perlakuan Kelas Eksperimen.....	95
5. Kurva Setelah Diberikan Perlakuan Kelas Kontrol.....	98
6. Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	102



DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji Validitas
2. Lembar Keterangan Validitas
3. Lembar Validasi Angket Prokrastinasi Akademik
4. Lembar Angket Prokrastinasi Akademik
5. Kisi-Kisi Quesioner
6. Surat Pelaksanaan Penelitian
7. Surat Telah Melaksanakan Pra Penelitian
8. Surat Telah Melaksanakan Penelitian
9. Dokumentasi
10. Frekuensi Kelas Eksperimen
11. Frekuensi Kelas Kontrol
12. Absensi Peserta Didik
13. Angket
14. Kartu Konsultasi
15. RPL Kelas Eksperimen
16. RPL Kelas Kontrol



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari hidup dan kehidupan manusia. Sebab pendidikan secara alami sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Menurut Jalaluddin bagi manusia yang hidup dilingkungan masyarakat yang masih sederhana pendidikan dilakukan langsung oleh para orang tua.² Di dalam Al-Quran Allah telah mengatakan tentang Pendidikan seperti yang terdapat pada Quran surah Al- Luqman: 13

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يُبْنِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar".

Dalam ayat diatas jelas bahwa pendidikan sangatlah penting bagi seorang anak dan peran orang tua diwajibkan untuk memberi pendidikan kepada anak mereka. Sebagaimana tugasnya, mulai dari saat melahirkan hingga anak mencapai masa balighnya. Dalam mendidik anak hendaknya orang tua juga menggunakan

² H. Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta; Kalam Mulia 2002) h.29

pendekatan yang bersifat kasih sayang dengan lingkup ketegasan dan kedisiplinan bukan dengan kekerasan.

Pendidikan merupakan sarana dalam mencerdaskan kehidupan bangsa peserta didik. Hal ini tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional dengan jelas menyatakan bahwa fungsi pendidikan nasional adalah dalam rangka mewujudkan amanah dalam pembukaan UUD, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuannya adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, warga negara demokratis, serta tanggung jawab.³

Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.⁴ Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan

³ Undang-Undang SISDIKNA (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No. 20 Tahun 2003 (Jakarta: Sinar Grafik, 2012), h.3

⁴ M .Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h 151

alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah. Albert Ellis dan William Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.⁵

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Quran banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.⁶ Sebagai firman Allha SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya Ayat 90

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ

Artinya: Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu kepada kami. (Qs Al-Anbiya : 90)

⁵ Sekar Ratri Andariani dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013), h, 166

⁶ Muhammad Ilyas dan Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

Solomon & Rothblum menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas. Prokrastinasi membawa dampak yang besar jika terus dibiarkan seperti akan membentuk sikap pembohong, peserta didik akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irrasional, berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan. Ketika individu mempersiapkan dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas. Individu mengalami hal yang tidak menyenangkan antara lain : cemas, merasa bersalah, marah, dan panik.⁷ Perilaku prokrastinasi akademik yang telah dikembangkan oleh Ferrari, dkk & Stell diantaranya sebagai berikut : (1). menunda saat seseorang berniat untuk belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal belajar untuk mulai

⁷ Desi Haryanti, Tri Hartini, *Efektifitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016*, (jurnal BK ISSN 2406-8691 VOLUME 3 NOMER 2, OKTOBER 2016), h, 77

belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.⁸

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prorastinasi adalah perilaku menunda-nunda tugas ataupun pekerjaan secara sengaja, karena yang seharusnya bisa dikerjakan secara langsung, akan tetapi memilih menunda dikesokan harinya untuk melakukan , kegiatan yang lebih menyenangkan.

Jika prokrastinasi akademik ini dibiarkan dalam waktu yang lama maka akan mengganggu proses pembelajaran peserta didik, karena dengan adanya perilaku ini peserta didik akan mengalami ketidakmaksimalan dalam belajar karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Contoh perilaku prokrastinasi akademik antara lain: menunda belajar saat akan ujian, menunda mengerjakan tugas sekolah.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misal “besok masih bisa”, “saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Disamping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada peserta didik.⁹ Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang

⁸ Ermida & Florentina, *Pelatihan Sat Dan Prokrastinasi Pada Siswa Sma, Universitas Katolik Widya Mandala surabaya*, h 40

⁹ Scraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination*. (2007). *Journal of Educational Psychology*, h.16

buruk dari peserta didik itu sendiri.¹⁰ Seseorang yang memiliki perilaku prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu yang dibutuhkan pada umumnya disaat mengerjakan tugas.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara saya dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yaitu Ibu Astina Guswani yang saya lakukan pada hari Kamis tanggal 19 September 2019, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik sering terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan peserta didik yang memiliki pemikiran bahwa ada hari esok untuk mereka mengerjakan tugas dikarenakan waktu untuk mengerjakan tugas masih cukup lama, tidak adanya manajemen waktu yang baik antara belajar dan bermain, kurang percaya diri saat mengerjakan tugas, dan lebih mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas sekolah.

Dari hasil pengamatan saya yang berkaitan dengan gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dan sebagaimana yang telah dijelaskan diatas. Hal ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

¹⁰ Ermida & Florentina Yuni Apsari, *pelatihan sat (self regulation, assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa sma, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya*, (jurnal psikologi), h, 41

Tabel 1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII

No	Nama	Indikator			
		<i>Perceived time</i>	<i>Intention action</i>	<i>Emotional Distress</i>	
1.	ABR		√		
2.	AP	√			
3.	CA				√
4.	CIAF				√
5.	DA		√		
6.	DAF				√
7.	DR				√
8.	FA		√		
9.	FAS	√			
10.	FDM	√			
11.	HA				√
12.	IAA	√			
13.	IMF			√	
14.	IS		√		
15.	J		√		
16.	MDL		√		
17.	MA		√		
18.	MNA			√	
19.	NAH	√			
20.	ND		√		
21.	ON	√			

22.	RFA				√
23.	SA				√
24.	SND	√			
25.	SR		√		
26.	VLGM				√
27.	WR	√			
28.	YAR	√			
29.	ZAP	√			
Total		10	9	2	8

Sumber: Kuesioner (Angket) siswa/siswi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung¹¹

Berdasarkan tabel diatas terdapat 29 peserta didik yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan 10 peserta didik mengalami masalah *perceived time*, 9 peserta didik mengalami masalah *intention action*, 2 peserta didik mengalami masalah *emotional distress*, 8 peserta didik yang mengalami masalah *perceived ability*.

Penjelasan:

- Perceived time* adalah bahwa peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir;
- Intention-action* adalah bahwa adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas;
- Emotional distress* adalah bahwa adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi;
- Perceived ability* adalah bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain.

¹¹ Sumber: Kuesioner (Angket) siswa/siswi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Secara spesifik memang tidak terdapat kata prokrastinasi akademik dalam Al-Quran, namun kata menunda-nunda atau penundaan banyak ditemukan didalamnya. Didalam Al-Quran Allah SWT sering mengingatkan makhluknya untuk memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan baik, salah satu peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu tertulis dalam Al-Quran Surah Al-Ash ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ٣

Artinya: “ 1. Demi masa; 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian; 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia memang benar-benar berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik, menunda-nunda pekerjaan merupakan bentuk tipu daya hawa nafsu terhadap jiwa yang lemah dan tekad yang rendah. Karena barang siapa yang tidak mampu menguasai hari ini, maka ia akan memiliki masa depannya.

Jika dilihat dari apa yang terjadi diatas, maka upaya yang harus dilakukan untuk mencoba mengatasi dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang harus dilakukan yakni melalui teknik *assertive training*. Menurut Hartono dalam bukunya psikologi konseling menyatakan bahwa

assertive training merupakan teknik yang sering kali digunakan untuk pengikut aliran *behavioristik* teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri.¹²

Adapun Menurut Corey “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak/benar.”¹³

Dari pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *assertive training* merupakan suatu sikap yang melatih dan mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menyampaikan keinginan, pikiran, perasaan, kebutuhan dan pendapatnya dengan percaya diri serta mampu memberi ketegasan pada dirinya sehingga dapat memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

Diperkuat dengan jurnal internasional *Alberti Emmons in Sibei Dincyurek the concept of assertiveness Earning individuals some skills like telling themselves as they are, conveying their positive and negative feelings, resisting to some wishes that seem wrong to them, and requesting things from others, in short, eliminating the behavior problems of people who have problems with communication and earning them proper behaviors are all related.*¹⁴

Alberti Emmons dalam Sibei Dincyurek Konsep ketegasan menghasilkan beberapa keterampilan kepada individu seperti memberi tahu diri mereka apa

¹² Hartono Dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2001), h. 129

¹³ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Kencana, 2018), hal. 114-

117

¹⁴ Sibei Dincyurek, Mehmed Calgar, Fatos Silman, *Determination Of The Locus Control and Leve; Of Assertiveness Of the Students Studying In The TRNC In Terms Of Different Valiabel*, 2009.

adanya, menyampaikan perasaan positif dan negatif mereka, menolak beberapa harapan yang kelihatanya salah bagi mereka, dan meminta hal-hal dari orang lain, singkatnya menghilangkan masalah perilaku orang-orang yang memiliki masalah dengan komunikasi dan mendapatkan mereka perilaku yang tepat dan terkait.¹⁵

Untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk ditentaskan. Layanan konseling kelompok bagi peserta didik dapat memberikan informasi, pengembangan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik peserta didik.¹⁶

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP

¹⁵ Siben Dincyurek, Mehmed Calgar, Fatos Silman, *Determination Of The Locus Control and Leve; Of Assertiveness Of the Students Studying In The TRNC In Terms Of Different Valiabel*, 2009.

¹⁶ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) h, 311

Negeri 19 Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020 yang memiliki masalah perilaku prokrastinasidalam belajarnya. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung T.A 2019/2020 M”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terindikasi sebanyak 10 peserta didik mengalami masalah *perceived time*.
2. Terindikasi sebanyak 9 peserta didik mengalami masalah *intention action*.
3. Terindikasi sebanyak 2 peserta didik mengalami masalah *emotional distress*
4. Terindikasi sebanyak 8 peserta didi yang mengalami masalah *perceidved ability*.
5. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu “ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok menggunakna Teknik *Asertive Training* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negri 19 Bandar Lampung T.A 2019/2020 M.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan permasalahannya yaitu, Apakah Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Asertive Training* Berpengaruh untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Asertive Training* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Asertive Training* Berpengaruh Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep Bimbingan dan Konseling dan teknik-teknik dalam Konseling Kelompok, khususnya Teknik Dalam Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik peserta didik .

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan bisa mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi yang dihadapi selama proses kegiatan belajar disekolah.

2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep dengan layanan bimbingan dan konseling dalam pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok disekolah yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

3) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

4) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan tentang layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan permasalahan dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian : Peserta Didik Kelas VIII F Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung
2. Objek Penelitian : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dan Prokrastinasi Akademik Peserta didik
3. Tempat Penelitian : SMP Negeri 19 Bandar Lampung
4. Waktu Penelitian : Tahun Pelajaran 2019/2020

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Pada dasarnya layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling sedikit dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran penyebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif”.³²

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan

³² Thrisia Fabrianti, *Jurnal Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif*, (Bengkulu: Universitas Bengkulu, 2014) h. 22

sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menerima dan menghargai pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan menggunakan dinamika kelompok, dimana konselor memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara berkelompok atau bersama-sama agar individu tersebut mandiri dalam menyelesaikan masalahnya sendiri pada masa yang akan datang.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

Segangkan Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.³³

Selanjutnya menurut Prayitno dalam buku Tohirin secara khusus yaitu oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi;
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.³⁴

³³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Prokram Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta 2002, h 50-51

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, untuk melatih peserta didik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama teman. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai, yaitu :

a. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peserta didik bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan difikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu;

b. Asas Kerahasiaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, semua peserta didik yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa saja yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

³⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, RajaGrafindo Persada, Jakarta 2007, h 173 -174

c. Asas Kesukarelaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peserta didik dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau pemimpin kelompok;

d. Asas Kegiatan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, partisipasi semua peserta didik dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.³⁵

4. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota kelompok, sebagai berikut :

a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut : membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuinya dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu

³⁵ Yunus Arief Sholeh, *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Hubungan Interpersonal Peserta Didik Kelas X Di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Skripsi h. 31

berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memeberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.³⁶

b. Jumlah peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan angotanya. Selain itu kegiatan

³⁶Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (Jurna Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h.314.

konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, aetiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.³⁷

³⁷ Ibid, hlm 26-27

5. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yang meliputi:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan melibatkan dari dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok dan saling tumbuhnya minat antar kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antar tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap kegiatan.

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara *mendalam* dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan perasaan dan harapan.³⁸

6. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

a. Pimpinan konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

³⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008) h. 94

- a) Pemimpin konseling kelompok dapat member bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok;
- b) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota;
- c) Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberkan arah yang dimaksudkan;
- d) Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok;
- e) Dan sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.³⁹

b Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok.

Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan tau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranannya.

³⁹ Ibid, hlm 31

Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok;
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok;
- c) Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; dan benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- a) Menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok;
- b) Bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.⁴⁰

c. Dinamika konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta member sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling

⁴⁰ Ibid, hlm. 32

kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.⁴¹

7. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dan konseling kelompok memiliki perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah, sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok.
- c. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting.

⁴¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Padang : Ghalia Indonesia, 1995), h. 21

- e. Dalam konseling kelompok, sangat penting dilaksanakan di tempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka.
- f. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- g. Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua.
- h. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.⁴²

Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.⁴³

⁴² Amla salleh, Zuria Muhamad. Saleh Amal, Bimbingan dan Konseling Sekolah, percetakan WATAN SDN. BDH (Kuala Lumpur), hlm. 125

⁴³ Ibid, hlm. 126

8. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat Konseling Kelompok Shertzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.⁴⁴

9. Keterampilan yang Harus dikuasai oleh Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan Latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu di kuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

⁴⁴ Ibid, hlm. 128

1) Keterampilan mendengar,

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota.

2) Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.

3) Parafrasa

Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

4) Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan untuk agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

5) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pertanyaan dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sementara pertanyaan tertutup

akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat ke berapa?”

6) Memberi fokus

Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

7) Penafsiran (Interpretasi)

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.

8) Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.

9) Blocking

Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok yang lainnya.

10) Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat di akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.

11) Pengakhiran

Ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.⁴⁵

10. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Pada umumnya, ada empat tahap dalam pelaksanaan konseling kelompok diliputi: 1) tahap pembentukan; 2) tahap peralihan; 3) tahap kegiatan; 4) dan tahap pengakhiran. Masing-masing tahap memiliki karakteristik tertentu.

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan diawali dengan upaya penumbuhan minat bagi terbentuknya kelompok. Hal tersebut meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok itu, ajakan untuk memasuki mengikuti kegiatan, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud. Kegiatan dalam tahap pembentukan adalah:

a. Pengenalan dan pengungkapan tujuan

Pada tahapan ini para anggota saling memperkenalkan diri kedalam kehidupan kelompok. Anggota juga mengungkapkan tujuan atau harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing maupun seluruh anggota. Pemimpin kelompok hendaknya

⁴⁵ Ibid, hlm. 138

memunculkan dirinya sehingga sosoknya terlihat sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuan mereka.

b. Terbangunya kebersamaan

Pada awal pembentukan kelompok, anggota kelompok pada umumnya belum memiliki keterkaitan satu sama lain. Peran pemimpin kelompok ialah merangsang dan memantapkan keterlibatan setiap anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan.

c. Keaktifan pemimpin kelompok

Keaktifan pemimpin kelompok sangat diperlukan dalam tahap pembentukan. Peranan pemimpin kelompok dalam hal ini ialah mengembangkan suasana keterbukaan sehingga memungkinkan para anggota kelompok memungkinkan para anggota kelompok mengemukakan segala hal yang dirasakan.

2) Tahap II Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Pada tahap ini yang perlu pemimpin kelompok lakukan yaitu: (1) membangun suasana kegiatan dengan menjelaskan peranan para anggota dalam kelompok; (2) pemimpin kelompok perlu membangun suasana keseimbangan dengan membantu para anggota kelompok menghadapi halangan, keengganan ketidaksabaran yang timbul. Pemimpin juga harus bijaksana dan tepat dalam bertindak naik tepat waktu maupun tepat isi, perlu diterapkan; (3) tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga, artinya para anggota dapat segera memasuki tahap ketiga dengan kemauan dan kesukarelaan.

3) Tahap III Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kelangsungan kegiatan kelompok. Pada tahap ini bergantung kepada hasil dari 2 tahap sebelumnya. Pada tahap ini para anggota kelompok saling tukar pengalaman dalam hal suasana perasaan yang dirasakan, pengutaraan, penyajian dan pembentukan diri berlangsung dengan bebas. Meskipun dalam tahap ini kelompok sudah dapat berjalan sendiri, tetapi peranan pemimpin kelompok tetap penting. Ia merupakan kendali diri titik pusat kesatuan serta kebersamaan dalam kelompok, pelurus dan penghalus berbagai hal yang muncul dan terjadi dalam kelompok itu. Kegiatan dalam tahap ketiga meliputi: 1) mengemukakan permasalahan; 2) pemulihan masalah; 3) pembahasan masalah.

4) Tahap IV Pengakhiran

Pada saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kelompok dalam kehidupan sehari-hari. peranan pemimpin di sini memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu, khususnya pada keaktifan para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok. Untuk menjamin kelancaran dalam kegiatan kelompok pemimpin kelompok perlu: a) sejak awal mengenali calon anggota yang kemungkinan akan gugur di tengah jalan; b) mendorong anggota-anggota yang

tampak akan gugur itu untuk lebih banyak memanfaatkan kegiatan kelompok sehingga ia merasa betah berada di dalam kelompok.⁴⁶

Menurut Pryitno diperlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok yaitu:

a) Langkah Awal

Langkah atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Di mulai dengan menjelaskan tentang adanya layanan konseling kelompok secara rinci tentang pengertian, tujuan dan kegunaan secara umum layanan tersebut.

b) Peran Perencana Perencanaan Kegiatan

Terdapat beberapa penetapan dalam perencanaan kegiatan, meliputi: 1) Materi layanan; 2) tujuan yang ingin dicapai; 3) sasaran; 4) bahan atau sumber bahan; 5) rencana penilaian; 6) waktu dan tempat

c) Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. pelaksanaan secara menyeluruh yang meliputi: persiapan fisik, persiapan bahan, persiapan keterampilan, persiapan administrasi. Berkaitan dengan persiapan keterampilan pemimpin kelompok diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik berikut:

⁴⁶ Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling* (PT. Gelora Aksara Pratama, 2015)

a. teknik umum, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif, memberikan dorongan minimal, penguatan dan ketuk keruntutan

1) keterampilan memberikan pengarahan yaitu, memberikan informasi, memberikan nasihat, bertanya secara langsung dan terbuka, pengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, konfrontasi, mengupas masalah, menyimpulkan.

2) keterampilan memberikan tanggapan meliputi, mengenal perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri, merefleksi.

2. Pelaksanaan Tahap Kegiatan

Pelaksanaan konseling kelompok dapat melalui empat tahapan titik. Pada tahap I peserta didik akan saling berkenalan dan mengenal satu sama lain supaya dalam nantinya akan terjadi kekompakan dalam proses kegiatan kelompok. Kemudian tahap II, tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga titik untuk durasi waktu itu tergantung keberhasilan pada tahap 1.

Selanjutnya pada tahap III peserta akan diminta aktif dan responsif dan responsif dalam kegiatan kelompok dengan mengembangkan pikiran bahwa berikan sokongan dan dorongan, bertanya dan memberikan penjelasan, memberikan usul bahkan nasihat pun boleh. Terakhir untuk empat peserta akan memasuki tahap pengakhiran titik pada tahap ini pemimpin meminta kesan dan pesan terkait terlaksananya kegiatan bimbingan kelompok.

d) Evaluasi kegiatan

Penilaian kegiatan hasil layanan konseling kelompok tidak ditujukan kepada hasil belajar yang berupa penguasaan pengetahuan ataupun keterampilan yang diperoleh dari peserta didik melainkan diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa yang dirasakan oleh peserta. penilaian dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui essay, daftar cek, maupun daftar isian sederhana

Perlu dicatat bahwa penilaian terhadap kegiatan layanan konseling kelompok dan hasilnya tidak bertitik tolak dari kriteria benar-salah, namun berorientasi pada perkembangan titik lebih jauh, penilaian terhadap layanan tersebut lebih bersifat penilaian dalam proses yang dapat dilakukan melalui berikut ini:

1. Mengamati Partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
2. Mengungkapkan pemahaman peserta didik atas materi yang dibahas. kegunaan layanan bagi mereka, dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
3. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi mereka, dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
4. Mengungkap minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjut.
5. Mengungkap kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

e) Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan layanan perlu di Analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk-beluk kemajuan para peserta dan seluk-beluk penyelenggaraan

layanan. kemudian tidak lanjut dapat dilaksanakan melalui pertemuan konseling kelompok selanjutnya atau melalui bentuk-bentuk layanan lainnya, atau bentuk-bentuk kegiatan non pelayanan atau kegiatan dianggap sudah memadai dan selesai sehingga upaya tidak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.⁴⁷

B. Teknik *Asertive Training*

1. Pengertian Assertive Training

Asertive Training merupakan salah satu Teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku baru menjadi lebih baik. Menurut Corey “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak/benar.”⁴⁸

Hal ini dipertegas oleh pendapat Hartono dalam bukunya menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran *behavioristik*. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, atau ketegasan diri”.⁴⁹ Sebagaimana yang dikemukakan Redd, dkk sebagaimana dikutip oleh Nursalim bahwa:

⁴⁷ Prayitno dkk, *Op. Cit*, h. 97-104

⁴⁸ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hal. 114-117.

⁴⁹ Hartono dkk, *Psikologi konseling* (Jakarta: Kencana, 2018), hal 129.

“*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pensekatan perilaku. Selain itu Huston juga mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan fikiranya secara jujur dan tidak membuat orang lain terancam. Sedangkan Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.”⁵⁰

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah teknik pendekatan perilaku untuk mengubah perilaku baru menjadi lebih baik yang bisa diterapkan pada situasi dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak/benar.

2. Tujuan Assertive Training

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakanya layak atau benar. Tujuan utama *assertive training* ini ialah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkunganya. Meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

⁵⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta Barat: Akademia Permata 2013), hal 141.

Jadi, teknik *assertive training* ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tidakannya adalah layak atau benar, sedangkan secara umum tujuan dari *assertive training* adalah:

- a Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b Meningkatkan keterampilan *asasa* sehingga mereka bias menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial.
- e Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.⁵¹

Dengan demikian tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, untuk meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan dan mengembangkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih baik dan efektif.

⁵¹ Mujiyati, “ *Peningkatan Self Esteem Peserta didik Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*”. h. 5-6

3. Manfaat dan aspek-aspek Asertive Training

Dalam pelaksanaan teknik assertive training menurut Alberti dan Emmons dan Mitra Oktafisa Al'ain memiliki manfaat dan aspek-aspek dalam *assertive training*.

a. Manfaat *assertive training*

- 1) Individu mampu mempertahankan haknya tanpa harus menyakiti orang lain,
- 2) Mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga individu memperoleh kehormatan diri,
- 3) Sudut pandang *humanistik* dan *eksisdental* menyatakan individu yang *assertive* akan mendapatkan keuntungan dalam psikologisnya, diantaranya yaitu individu memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalahnya, karena dalam penyesuaian dirinya, individu yang *assertive* akan memilih dan bertindak dengan tepat.
- 4) Individu yang mampu *assertive* dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dengan tepat waktu/sesuai dengan deadline.

b. Aspek-Aspek *Assertive Training* meliputi:

- 1) Bertindak sesuai dengan keinginan diri sendiri.

Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya kepada apa yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan serta tujuan dan berusaha mencapainya dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan.

2) Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman.

Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.

3) Mampu mempertahankan diri.

Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi, kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

4) Mampu menyatakan pendapat.

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

5) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.⁵²

4. Kegunaan Assertive Training

Willis dalam Any Prastiwi menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai ketika menyatakanya.

⁵² Mitra Oktafisa Al'ain, Ollevia Prabandini Mulyana, “*Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahapeserta didik) Prodi Psikologi FIP Unesa*”

Assertive Traing adalah salah satu teknik untuk membantu konseli dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelanya;
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
- c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikiranya.⁵³

Dari beberapa uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *assertive training* untuk peserta didik yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak” terhadap segala sesuatu yang bukan prioritasnya, sehingga membuat peserta didik menunda tugasnya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna.

5. Prinsip Assertive Training

Dalam pelaksanaan teknik *assertive training* terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan diantaranya seperti prinsip-prinsip yang ada didalamnya, agar pelaksanaan teknik *assertive training* berjalan dengan baik dan efektif. Prinsip yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan.

⁵³ Any Prastiwi, “Penerapan Strategi Assertive Training Untuk Mereduksi Prilaku Konformitas pada Teman Sebaya Kelas XII IPS 4 Sman 3 Lamongan”. h.401B

a. Keterampilan yang harus dilatih yaitu:

- 1) Melatih individu memahami perilaku asertif,
- 2) Membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain,
- 3) Meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung,
- 4) Melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain,
- 5) Mengespresikan sesuatu dengan baik,
- 6) Mengekspresikan perasaan dan pikiran,
- 7) Mengekspresikan kemarahan,
- 8) Mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai, dan
- 9) Menyampaikan kebutuhan dan keinginan.

b. Teknik Komunikasi yaitu:

- 1) Menggunakan Bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah yang sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks;
- 2) Menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya” saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa intrupsi;
- 3) Penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak;
- 4) Mengekspresikan, pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki;
- 5) Membuat penjelasan;
- 6) Berkata langsung dan meminta.⁵⁴

⁵⁴ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & psikoterapi, (Jakarta: Renaka Cipta) h, 220

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa prinsip *assertive training* terdapat dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, dimana pada prinsip keterampilan diharapkan mampu membantu peserta didik dalam hal mengekspresikan, dan menyampaikan apa yang dirasakan dan diinginkan. Sedangkan prinsip teknik yang digunakan dimana peserta didik mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sebenarnya, dengan hal ini diharapkan peserta didik mampu meningkatkan perilaku *assertive*.

6. Perilaku Asertif

Perilaku *assertive* merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. Dalam hubungannya atau interaksinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif dan pasif.

Perilaku *assertive* menurut Alberti dan Emmons merupakan:

“menegaskan diri yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Perilaku *assertive* juga memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”⁵⁵

Dengan demikian perilaku *assertive* yaitu seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu, bersikap *assertive* juga berarti mengkomunikasikan apa yang kita

⁵⁵ Sofyan S. Willis, *Konsep Individu Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.

inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakiti orang lain. Individu dapat *assertive* apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Ada tiga kategori perilaku *assertive* penolakan ditandai oleh ucapan memperhalus seperti maaf, *assertive* pujian seperti ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur, *assertive* permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai tanpa tekanan atau paksaan.

Seseorang dikatakan *assertive* jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan integritas pihak lain. Seseorang dikatakan non-*assertive*, jika gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya, jika orang tersebut mengekspresikan sedemikian rupa hingga orang lain memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negative.

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan orang lain, hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kenci perilaku *assertif* yaitu:

- 1) Dapat mengekspresikan diri dengan penuh
- 2) Sangat memberi respek kepada kepentingan orang lain

- 3) Langsung dan tegas
- 4) Jujur
- 5) Menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan
- 6) Verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan
- 7) Non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran berbicara, dan mendengarkan).
- 8) Layak bagi orang lain disituasi tidak universal
- 9) Dapat diterima secara sosial
- 10) Dipelajari bukan bakat yang diturunkan.⁵⁶

7. Prosedur *Assertive training*

Menurut Alberti dalam Singgih D. Gunarsa latihan *assertive training* atau terapi perilaku *assertive*, *assertive behavior therapy* adalah prosedur latihan yang diberikan kepada konseli untuk melatih perilaku penyesuaian sosial, harapan, pendapat, dan haknya. Prosedurnya adalah :

- 1) Latihan keterampilan, dimana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan kedalam rangkaian perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini adalah : peniruan dengan contoh (*Modeling*), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan.

⁵⁶ Defriyanto&Neti Purnama sari, *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dalam Melanjutkan Studi Kelas XII Di SMA Yadika Natar 3*, No. 2 (2016): h.6.

- 2) Mengurangi kecemasan, yang diperoleh secara langsung, misalnya pengebalan atau tidak langsung, sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan actual
- 3) Menstruktur kembali aspek kognitif, dimana nilai-nilai, kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri pada konseli diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini melalui penyajian tentang hak-hak manusia, kondisi sosial, nilai-nilai dan pengambilan keputusan. Sebagaimana diketahui bahwa hambatan untuk mengekspresikan diri pada seseorang, yaitu masyarakat, kebudayaan, umur, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, keluarga perlu diperhatikan karena kaitannya dengan hak-hak pribadi seseorang. Latihan *assertive* adalah latihan berperilaku, melakukan, melatih sesuatu tindakan untuk menghadapi situasi sosial karena hal inilah latihan ini dapat dilakukan untuk kelompok.⁵⁷

Oripow dalam *A survey of counseling methode* dalam Mochammad Nursalim tahapan dalam latihan *assertive training* adalah sebagai berikut:

1. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap *assertive* dengan penggalan data peserta didik, konselor mengerti dimana ketidaksesuaian pada konselinya. Seperti : konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk pergi ke Surabaya dan pada saat itu seharusnya dia

⁵⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia, 2007), h. 215-21

pergi ke Malang, karena rasa tidak berani untuk menolak dan khawatir temannya akan marah jika menolak ajakan tersebut;

2. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh konseli dan harapan-harapannya. Diungkapkan perilaku/sikap sesuai dengan permasalahan yang terjadi;
3. Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahannya;
4. Membantu konseli membedakan perilaku yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan, kemudian konselor menjelaskan pada konseli apa yang harus dilakukan dan dihindari untuk menyelesaikan permasalahannya;
5. Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada dipikiran konseli. Konselor dapat mengungkapkan ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab timbulnya permasalahan;
6. Menentukan respon-respon *assertive*/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh) dengan teknik *Modeling*;
7. Mengadakan pelatihan perilaku *assertive* dan mengulang-ulangnya atau mempraktekan apa yang telah dicontohkan sebelumnya;
8. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk berlatih di rumah ataupun dilingkungannya;

9. Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.

Penguatan dibutuhkan untuk menyakinkan konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain kepadanya. Konseli dapat menerapkan kedalam kehidupan nyata.⁵⁸

Bagaimana pelatihan *assertive training* dapat dilakukan, tidak ada prosedur standar bagaimana dinyatakan oleh Reed, Porterfield dan Anderson dalam Mitra Oktafisa Al'ain kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain *desentisasi sistematis*, tidak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai pelatihan *assertive training*. Tetapi menurut mereka, prosedur pelatihan *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktek nyata (*invivo practice*). Menurut Sunardi dalam Mitra Oktafisa Al'ain prosedur umum pelatihan *assertive training* dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. identifikasi masalah,
2. pilih salah satu situasi yang akan diatasi,
3. analisis situasi,
4. menetapkan alternatif penyelesaian masalah,
5. mencoba alternatif yang dipilih,
6. melatihkan.⁵⁹

⁵⁸ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), h. 146

⁵⁹ Mitra Oktafisa Al'ain, Ollevia Prabandini Mulyana, *Op. Cit*

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.⁶⁰

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufro faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

⁶⁰ Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1,]

- 1) Kondisi fisik individu yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kesehatan individu misalnya *fatigue*. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang;
- 2) Kondisi psikologis individu menurut Millgram (dalam Ghufon) Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan.

b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat diluar dari individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *linient*.

1) Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferari dan Ollivete (dalam Ghufon) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter seorang ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *Avoidance Procratination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *Avoidance Procratination* pula. Menurut Al Ghazali hendaknya orangtua tidak berhenti memberikan nasihat saat anaknya bertambah usia dan mulai dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk bagi dirinya.

Hendaknya orangtua terus memberi bimbingan dan petunjuk kepadanya, sampai benar-benar yakin bahwa anaknya telah mendapatkan sifat-sifat terpuji dalam segala hal.⁶¹

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang Lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *Reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan dorongan seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.⁶²

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Pada dasarnya procrastinator memahami bahwa tugas yang dimiliki harus segera diselesaikan. Akan tetapi procrastinator menunda pekerjaan tersebut hingga nantinya menunggu waktu untuk mengerjakan, walaupun tidak menyelesaikan sampai tuntas.

⁶¹ Neng gustini, *bimbingan dan konseling melalui pengembangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran al-ghazali (jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah 01 (1) (2016) 1-14, h, 7*

⁶² Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Dan Weni Endahing Warni, *Hubungan Antara Akademik Pada Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. (Jurnal UHTS Insan Vol. 12 No. 02 Agustus 2010), h, 167*

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Procrastinator yang memiliki ciri-ciri terlambat dalam mengerjakan tugas, cenderung membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan, dikarenakan lamban dalam berfikir, banyak pertimbangan, kurang yakin dengan apa yang dikerjakannya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Procrastinator cenderung tidak sesuai dengan *schedule* yang telah ditetapkan sebelumnya. Procrastinator pun cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*. Akibatnya procrastinator gagal karena tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Ciri-ciri yang dimiliki procrastinator seperti ini, cenderung sengaja tidak mengerjakan dengan tepat waktu, dikarenakan lebih memilih hal-hal yang bersifat menghibur diri, seperti nonton, membaca koran, shooping, dan mendengarkan music.⁶³

Dari uraian diatas, prokrastinasi memiliki ciri-ciri antara lain, memiliki kecenderungan untuk selalu menunda tugas dan menyelesaikan tugas, cenderung membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas karena banyak pertimbangan dan kurang yakin dengan apa yang telah dikerjakannya, cenderung mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang

⁶³ Ferrari, J.R., Parker, J.T., & Ware, C.B. (1992). *Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control*. Journal of Social Behavior and Personality , h. 495-502

telah ditentukan, cenderung melakukan hal yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas.

4. Dampak Negative Prokrastinasi Akademik

Dari seluruh uraian diatas dan pendapat para ahli, sudah pasti perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal, yaitu: (a) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti dapat menunda mengerjakan tugas dan membuat kita mengerjakan tugas dengan tidak baik dan tidak maksimal serta mendoat peringatan dari guru disekolah; (b) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan cemas, bersalah serta menyesal.⁶⁴

Dari pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dampak perilaku negative dari prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yaitu dampak negatif internal dan eksternal. Dampak negatif internal seperti takut salah dan cemas sehingga ketika mengerjakan pekerjaan atau tugas sekolah merasa takut gagal, sedangkan dampak negatif eksternal seperti membuat peserta didik mengerjakan tugas dengan tidak baik dan tidak maksimal.

D. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian Luluk Hidayati tahun 2017 tentang "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung" prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik semakin hari semakin

⁶⁴ W Pratiwi Yogi, *kajian pustaka prokrastinasi akademik, (jurnal universitas Yogyakarta)*

meningkat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental Design* yaitu *One Group Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini berjumlah 17 peserta didik yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan membagikan instrumen penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik.

Berdasarkan teknik analisa data menggunakan *t-test paired* sampel didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan perubahan skor bahwa t adalah 18,603, *mean difference* adalah 24,94118, *95% confidence interval of the difence, lower*. 22,09894. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $0,05=1,746$ pada derajat kebebasan $df= 16$, maka ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($18,603 \geq 1,746$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0.005 ($0,000 \leq 0,005$). Hal ini menunjukkan H_0 ditolak secara signifikan dan H_a diterima, dengan demikian konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, hasil perhitungangan lebih besar $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.⁶⁵

⁶⁵ Luluk Hidayanti, “*Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar lampung 2017)

2. Berdasarkan penelitian Anita Yulandari tahun 2018 tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI Ilmu-Ilmu Bahasa (IIB) Man 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Dari penelitian yang dilakukan dengan H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian komunikasi interpersonal peserta didik terdapat perbedaan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* . Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas XI Ilmu-ilmu Bahasa (IIB) MAN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.⁶⁶
3. Berdasarkan penelitian Imas Anggraini tahun 2017 tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) peserta didik kelas XI di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018”. Dari penelitian yang dilakukan dengan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri pteserta didik kelas XI SMAN 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018.⁶⁷

⁶⁶ Anita Yulandari, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik XI Ilmu-ilmu Bahasa (IIB) MAN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Bandar Lampung 2018)

⁶⁷ Imas Anggraini, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) peserta didik kelas XI di SMA Negeri 6)

4. Adapun penelitian terdahulu yang dijadikan relevansi adalah “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Menegement* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”, oleh Erlangga. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen kuasi. Sedangkan subyek penelitian ini adalah 18 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung, yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan pengamatan dan observasi pada praktek pengalaman lapangan (PPL). Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan teknik *self management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel\ 0,05} = 2,306$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($4,670 \geq 2,306$) atau nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,002 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_i diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok control ($46,8 \leq 52,0$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.⁶⁸
5. Berdasarkan penelitian Wilujeng Dwi Wahyuni, yang meneliti tentang “Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku

⁶⁸ Erlangga, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Menegement* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Bandar Lampung 2017)

Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Dalam penelitian *pre-eksperimen design pre test post test one grup*. Sedangkan subyek penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII C SMPN 20 Surabaya, yang terindikasi memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan hasil pretest. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Teknik Analisa data yang digunakan adalah statistic non parametrik dengan uji tanda. Hasil penelitian menunjukan adanya penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita, yang menunjukan arah perubahan positif dengan melihat tes binominal ketentuan $N=7$ yang diperoleh $p=0,008$ lebih kecil dari prokrastinasi $\alpha=0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, selanjutnya berdasarkan penurunan skor rata-rata dari pre-test= 128,43 ke post test= 90,57 maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMO Gajah Mada Bandar Lampung.⁶⁹

6. Berdasarkan penelitian Mutmainnah tahun 2016 tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA NEGERI 5 PALU”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen* yaitu *non equivalent control grup*

⁶⁹ Wilujeng Dwi Wahyuni, “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya”. (Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, Surabaya 2014)

design. Sampel penelitian ini berjumlah 6 peserta didik yang memiliki karakteristik perilaku prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah, angket, dokumentasi, dan wawancara.

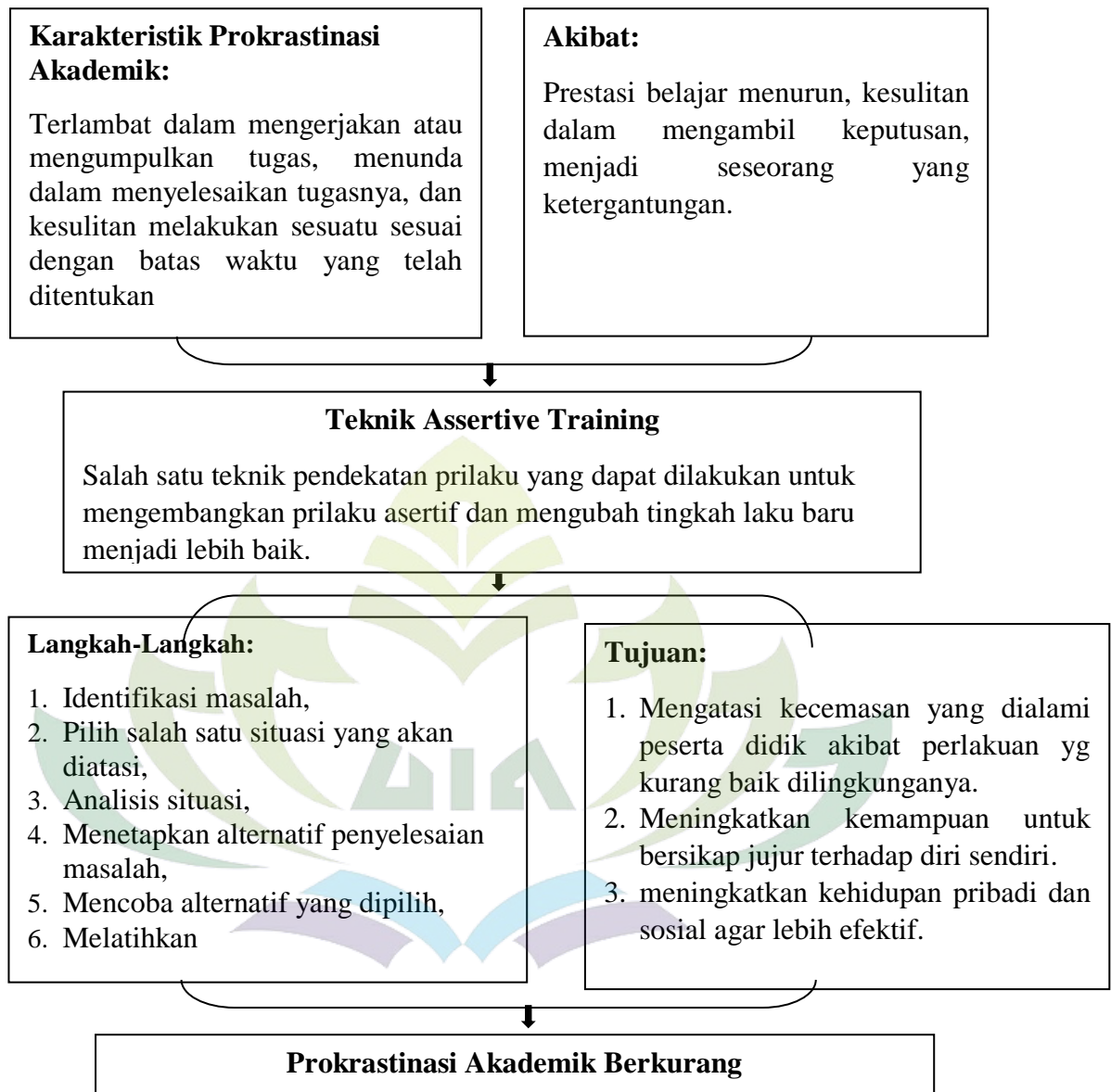
Berdasarkan teknik analisis data menggunakan rumus Wilcoxon *sign rank test*. Perhitungan analisis tersebut menggunakan table persiapan Twilcoxon menunjukan nilai Twilcoxon: -1, sedangkan nilai untuk N=6 dengan taraf kepercayaan 95% (= 0,025), diperoleh nilai table Twilcoxon: 1, berdasarkan nilai tersebut menunjukan nilai $T_{hitung} < \text{nilai table } T_{wilcoxon}$ atau $-1 < 1$. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif dalam mengurangi (mereduksi) perilaku prokrastinasi akademik siswa.⁷⁰

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.

⁷⁰ Mutmainnah, “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu”. (Jurnal Konseling & Psikoedukasi, FKIP Untad Bumi Tadulako Tondo, Palu 2014)

Berikut gambaran kerangka penelitian dalam penelitian:



Gambar 1
Kerangka Peneliti

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti yang kemudian dijabarkan melalui

landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul dari penelitian ilmiah.⁷¹

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis ialah jawaban yang sementara dan kebenarannya masih harus diungkap atau diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan dengan tidak adanya ukuran antara ukuran populasi dengan ukuran sample. Sementara yang dimaksud dengan hipotesis alternatif (H_a) ialah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sample.⁷²

Adapun Hipotesis dalam penelitian “ Apakah ada penurunan prokrastinasi peserta didik dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan Teknik *Assertive Training* di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Adapun rumusan uji hipotesisnya ialah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana :

H_0 = Bimbingan Kelompok dengan teknik *assertive training* tidak berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

⁷¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, Rhieneka Cipta, 2015.

⁷² Sugiyono, *Ibid* h. 165

H_a = Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

μ_1 = Perilaku prokrastinasi peserta didik sebelum pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

μ_0 = Perilaku prokrastinasi peserta didik setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $z(z_{hitung})$ dibandingkan dengan dengan nilai $-z$ dari tabel distribusi $z(z_{tabel})$. Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada tarap signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$) & $dk = n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu:

Tolak H_0 , jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $z_{hitung} > z_{tabel}$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amla sallah, Zuria Muhamad. Saleh Amal, Bimbingan dan Konseling Sekolah, percetakan WATAN SDN. BDH (Kuala Lumpur)
- Anita Yulandari, “*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik XI Ilmu-ilmu Bahasa (IIB) MAN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2018.
- Arief Sholeh, Yunus. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Hubungan Interpersonal Peserta Didik Kelas X Di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Skripsi .
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, Rhieneka Cipta.
- Calgar, Mehmed, dkk.. (2009). *Determination Of The Locus Control and Leve; Of Assertiveness Of the Students Studying In The TRNC In Terms Of Different Valiabel*.
- D. Gunarsa, Singgih. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT. BPK.
- Desi Haryanti, Desi & Hartini, Tri. (2016). *Efektifitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016*, Jurnal BK ISSN 2406-8691.
- Defriyanto & Purnama sari, Neti. (2016). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dalam Melanjutkan Studi Kelas XII Di SMA Yadika Natar 3*.
- El Fiah, Rifda. (2016). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan*, Yogyakarta: IDEA Press.
- Erlangga, “*Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Menegement Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung*”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Bandar Lampung 2017)

Ermida & Florentina, *Pelatihan Sat Dan Prokrastinasi Pada Siswa Sma, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.*

Ermida & Florentina Yuni Apsari, *pelatihan sat (self regulation, assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa sma, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala Surabaya), jurnal psikologi.*

Fabrianti, Thrisia. (2014). *Jurnal Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif*, Bengkulu: Universitas Bengkulu.

Ferrari, J.R., Parker, J.T., & Ware, C.B. (1992). *Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control.* Journal of Social Behavior and Personality.

Gustini, Neng. (2016). *Bimbingan dan konseling melalui pengembangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran al-ghazali (jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah .*

Hartono dkk. (2018). *Psikologi konseling*, Jakarta: Kencana,.

<https://tafsirweb.com/7497-surat-luqman-ayat-13.html>.

Imas Anggraini, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk meningkatkan harga diri (Self Esteem) peserta didik kelas XI di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2017)

Ilyas, Muhammad dan Suryadi. (2017) . *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, Jurnal Pemikiran Islam.*

Ketut Sukardi, Dewa. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Prokram Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta,

Luluk Hidayanti, “Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar lampung 2017)

- Mujiyati. (2018). “ *Peningkatan Self Esteem Peserta didik Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*”.
- Mustami'ah, Dewi, dkk. (2010). *Hubungan Antara Akademik Pada Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. Jurnal UHTS Insan.
- Mutmainnah, “*Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu*”. (Jurnal Konseling & Psikoedukasi, FKIP Untad Bumi Tadulako Tondo, Palu 2014)
- Novalia & Sajali, Muhammad. (2014). *Olah Data Penelitian Pendidikan*, Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja.
- Nur Ghufro, M dan Risnawati S, Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Oktafisa Al'ain, Mitra & Prabandini Mulyana, Ollevia. (2018). “ *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahap peserta didik) Prodi Psikologi FIP Unesa*”.
- Pratiwi Yogi, W. *Kajian pustaka prokrastinasi akademik*, jurnal universitas Yogyakarta.
- Prayitno & Amti, Erman. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* Padang : Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta,.
- Putra Widoyo, Eko. (2014). *Penelitian Hasil Pemberian Disekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu Purwati, Septri. (2013), “*Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*.”

- Ramayulis, H. (2002). *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta; Kalam Mulia.
- Ratri Andariani, Sekar dan Fatma, Anne. (2013). *Hubungan Antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*. Jurnal Talenta Psikologi.
- Ratri Andariani, Sekar dan Anne Fatma. (2013). *Hubungan Antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*.
- Rati Andariani, Sekar dan Fatma, Anne. (2013). *Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*.
- Santoso, Singgih *Aplikasi SPSS pada statistik non parametri*. Jakarta: PT Elek Media Komputindo.
- Scraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination*. Journal of Educational Psychology
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Alfabeta, Jakarta.
- Susanto, Nadia, dkk. (2016). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- S. Willis, Sofyan. (2014). *Konsep Individu Teori dan Praktek*, Band Alfabeta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang SISDIKNA (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No. 20 Tahun 2003.